

«УТВЕРЖДЕНЫ»
протокол кафедры ОЛФК
№ 4 от 18.11.2010 г.

**Экзаменационные вопросы
по дисциплине «Физиология спорта» для студентов 3 курса
факультета физической культуры на 2010-2011 уч. год.**

1. Роль физиологии спорта для тренера и преподавателей физической культуры
2. Общие и частные задачи, цель физиологии спорта, связь с другими науками.
3. Методы исследования физиологических процессов человека при мышечной деятельности.
4. Исторические сведения о развитии физиологии физических упражнений.
5. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии.
6. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
7. Функциональная система адаптации.
8. Понятие о физиологических резервах организма
9. Общая физиологическая классификация упражнений
10. Особенности протекания физиологических процессов при циклической работе максимальной мощности.
11. Особенности протекания физиологических процессов при циклической работе субмаксимальной мощности.
12. Физиологическая характеристика стандартных циклических движений большой зоны мощности.
13. Физиологическая характеристика стандартных циклических движений умеренной зоны мощности
14. Физиологическая характеристика стандартных ациклических движений
15. Физиологическая характеристика нестандартных движений
16. Роль эмоций при стартовой деятельности
17. Предстартовое состояние и его разновидности.
18. Влияние разминки на состояние нервной системы и вегетативные функции.
19. Постепенная мобилизация функций и повышение работоспособности в процессе вработывания.
20. Характеристика устойчивого состояния.
21. Изменение функционального состояния организма при «мертвой точке» и «втором дыхании».
22. Физиологические механизмы возникновения утомления.
23. Физиологическая локализация утомления.
24. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок.
25. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
26. Общая характеристика процессов восстановления.
27. Закономерности процессов восстановления.
28. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления. Активный отдых.
29. Физиологическое обоснование применения средств эргогенных средств, ускоряющих процессы восстановления
30. Эрголитические средства, их влияние на восстановление и спортивную работоспособность.
31. Формы проявления мышечной силы, абсолютная сила, относительная сила, феномен Лингарда-Верещагина.
32. Формы проявления быстроты, общая скорость однократных движений, время двигательной реакции,
33. Формы проявления выносливости, общая и специальная выносливость.

34. Понятие о ловкости и гибкости, физиологические механизмы и закономерности их развития.
35. Условно-рефлекторные механизмы как физиологическая основа формирования двигательного навыка.
36. Стадии формирования двигательного навыка, устойчивость навыка и длительность его сохранения.
37. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.
38. Физиологическая характеристика состояния тренированности
39. Два основных функциональных эффекта тренировки.
40. Оптимизация спортивной деятельности, тренируемость.
41. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.
42. Физиологические механизмы приспособления к жаркому климату
43. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха
44. Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления.
45. Влияние тренировки в условиях среднегорья на аэробную производительность.
46. Смена поясно-климатических условий и физическая работоспособность.
47. Морфофункциональные особенности женского организма.
48. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.
49. Влияние занятий физической культурой на физическое, функциональное развитие, работоспособность школьников.
50. Развитие движений и формирование двигательных (физических) качеств с учетом роста и развития
51. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
52. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и спортом
53. Физиологические основы физической активности как средства укрепления здоровья.
54. Влияние двигательной активности на устойчивость организма к факторам среды.
55. Адаптация к физическим нагрузкам и физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста.
56. Физиологические изменения в организме при плавании.
57. Физиологическая характеристика двигательной деятельности и изменения вегетативных функций при занятиях утренней гимнастикой.
58. Реакция тренированного и нетренированного организма на стандартные и предельные нагрузки
59. Методика определения частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок (индекс Рюффье).
60. Определения артериального давления, СОК, МОК расчетным методом (формула Старра).
61. Методика определения адаптационного потенциала в покое.
62. Методика определения физиологических сдвигов при работе в максимальной и субмаксимальной зонах мощности.
63. Методика определения физиологических сдвигов при работе в большой и умеренной зонах мощности.
64. Методика определения физиологических сдвигов при работе переменной мощности.
65. Методика определения PWC 170 (ступенчатая проба, велоэргометрическая проба).
66. Методика определения физической работоспособности с помощью ступенчатой пробы (ИГСТ).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ